

# Folio® nausema

Sie sind schwanger und freuen sich auf Ihr Kind? Dann wird die Freude umso größer sein, je wohler Sie sich fühlen und je mehr Sie Ihr Leben trotz einiger anfänglicher körperlicher und seelischer Umstellungen genießen können.

**Folio® nausema** hilft Ihnen, dass Sie diese größtenteils hormonell bedingten Veränderungen gut verkraften können. Die B-Vitamine, die in **Folio® nausema** enthalten sind, unterstützen Sie dabei. Denn sie haben folgende Eigenschaften:

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Das ist besonders für die Anfangsphase der Schwangerschaft wichtig, denn hier findet ein großer Umbau der Hormone mit zum Teil überschießender Hormonproduktion statt. Dadurch werden die meisten der anfänglichen Beschwerden verursacht.

**Vitamin B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** helfen, dass das Immunsystem normal funktioniert. Gerade für Schwangere ist es wichtig, über ein gutes Immunsystem zu verfügen. Außerdem unterstützen sie die normale Bildung der roten Blutkörperchen. Davon profitieren Schwangere ganz besonders, da ihre Blutmenge im Laufe der Schwangerschaft bis zu 50% zunimmt. Die beiden Vitamine haben einen weiteren positiven Effekt: Sie wirken mit, wenn es darum geht, Müdigkeit zu verringern.

**Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus unterstützt das Vitamin-Trio die normalen Funktionen des Nervensystems.

## Natürliches Vorkommen der Nährstoffe

- **Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin):** in Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Getreide, Milch und Käse
- **Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin):** in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen
- **Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin):** in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

In **Folio® nausema** sind die angeführten Vitamine auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt ergänzen Sie optimal Ihre Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen.

Damit helfen Sie Ihrem Körper, sich leichter an die neuen Anforderungen in der Schwangerschaft anzupassen und unterstützen so Ihr Wohlbefinden.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 3 x täglich ein Mini-Dragee unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein.

## Packungsgröße

Eine Packung enthält 60 Dragees.

## Aufbewahrung

Die Dragees nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder lagern.

## Zutaten

Füllstoff: Cellulose | Zucker | Trennmittel: Talkum | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B<sub>6</sub>) | Thiaminmononitrat (Vitamin B<sub>1</sub>) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Gummi arabicum, Stearinsäure, Calciumcarbonat | Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>) | Glukosesirup | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren | pflanzliches Fett (Palmöl, ganz gehärtet)

Nährstoffe	pro Dragee	pro Tagesportion	% RM*
Vitamin B <sub>6</sub>	7 mg	21 mg	1.500
Vitamin B <sub>1</sub>	2 mg	6 mg	545
Vitamin B <sub>12</sub>	4 µg	12 µg	480

\* Referenzmenge gemäß LMIV

Die Dragees sind gluten- und laktosefrei sowie frei von Konservierungsstoffen, Farbstoffen, Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.

Nahrungsergänzungsmittel. Erhältlich in allen Apotheken.

**SteriPharm GmbH & Co. KG**

Podbielskiallee 68

D-14195 Berlin

[www.folio-familie.de](http://www.folio-familie.de)

Stand: 05/2023